La cloche Vapo-saveur®

Le mariage de la cuisine à la vapeur et du four à micro-ondes

Le fondateur de Georges Pralus Innovation:

Georges Pralus est un pionnier des techniques de cuisson. Il a multiplié les expériences dans de grands restaurants et continuera par la suite à entretenir cette relation avec les grandes maisons en créant des plats cuisinées pour celles-ci (Fauchon, Dalloyau…).

En 1974, il invente la cuisson sous vide et pour partager son savoir-faire ouvre à Briennon sa première école de cuisine dans laquelle il a formé des professionnels venus du monde entier : Jean Fleury, Michel Bras, Marc Baillon, Georges Bataille, Alain Ducasse, Pierre Troisgros, Pierre Bocuse, etc.

Georges Pralus a poursuivi ses recherches sur les technologies de cuisson avec les ingénieurs de Multivac et de Komet Mado et a assuré la formation des professionnels dans le centre de formation Alain Ducasse.

Il a inventé il y a quelques années la cuisson Vapo-Saveur®. Si la cuisson sous vide est aujourd'hui connue de tous les chefs de cuisine, la cuisson Vapo-saveur® n'est appliquée que par quelques initiés, dont Alain Ducasse dans l'ensemble de ses établissements

Georges Pralus a confié à la société Georges Pralus Innovation, dont il est un des quatre associés, la promotion et la diffusion de cette nouvelle technologie

Fleur d'Halloy est responsable Marketing & Développement chez Georges Pralus Innovation.

Le bon timing :

En France, plus de 2 millions de micro-ondes sont vendus chaque année depuis 2006. Selon l'INSEE, 82,3% en moyenne des ménages sont équipés d'un micro-onde.

La population de 25 à 55 ans est aujourd'hui la plus concernée par la tendance « fooding » avec l'envie d'une cuisine saine, d'une cuisine rapide et de préparer des plats savoureux. Joël Robuchon évoquait lors d'une interview cette nouvelle attente : « Une cuisine rapide et sans chichis, des produits de première fraîcheur ».

En cette période de crise, les restaurateurs français accusent une baisse de 10 à 50 % de leur chiffre d'affaire. Les Français vont donc moins au restaurant mais souhaitent retrouver chez eux une cuisine de qualité.

L'alliance Micro-ondes / Vapo-saveur ® :

La clocle Vapo-sapeur® distribué par Georges Pralus Innovation est une nouvelle technique de cuisson qui permet conserve la puissance et la rapidité du micro-ondes et qui en restitue la qualité, la saveur et la fraîcheur des aliments.

Le micro-ondes	Micro-ondes + Vapo-saveur ®
Altère le goût des aliments	**Amplifie les saveurs**
Dessèche les aliments	**Garde les couleurs vives**
Ramollit la texture	**Garde intact le croquant**
Perte de vitamines et oligo-éléments	**Conserve les vitamines, oligo-éléments et sels minéraux**

Parce qu'il déshydrate, déstructure les aliments, dénature leurs goûts, le micro-onde n'est pas l'outil idéal pour la cuisson. Le Vapo-saveur® a donc été créé conçu pour répondre à tous ces problèmes.

Son principe de fonctionnement est simple. L'eau, absorbée par capillarité par le filtre à ondes « intelligent », se transforme en micro-vapeur sous l'effet des ondes.

Les aliments cuisent à la vapeur en douceur, ils ne subissent plus les méfaits des ondes. Ils restent tendres et moelleux, gardent leurs goûts, leurs saveurs et toutes leurs qualités gustatives.

Cette vapeur cuit les aliments comme le ferait une cocotte-minute mais 2 fois plus rapidement et cela grâce à la puissance du four à micro-ondes.

Ce qu'ils en pensent :

Georges Pralus a de nombreuses fois organisé des dégustations autour de la cuisine au Vapo-saveur® auprès de professionnels de la cuisine.

- Les légumes :

« Si vous voulez redécouvrir la saveur et la fraîcheur des légumes, retrouver le goût de ce que vous mangez, c'est le Vapo-saveur® qu'il faut utiliser »

Anne-Marie Adine- France Info

- Le poisson et les crustacés :

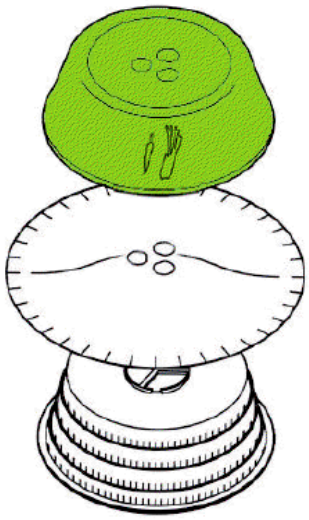
« Voici une cuisson efficace et rapide! La cuisson du poisson est uniforme, il ne se décompose pas et ne retient en aucun cas l'eau. La chair des crustacés n'a jamais été aussi tendre et savoureuse »

Laurent Manrique - Aqua**- San Francisco

- La viande :

« Pour ceux qui aiment la viande la cuisson au Vapo-saveur® est idéal, la viande est rouge, chaude à cœur et le goût est exceptionnel, tout ça réalisé en un temps record ».

Hugo Desnoyer – Artisan boucher



Présentation du Vapo-saveur® : 3 éléments pour une cuisine savoureuse et rapide

1. Une cloche étanche qui répartie les ondes
2. Un filtre à ondes qui absorbe l'eau
3. Une cloche perforée qui diffuse la vapeur

Le concept unique du Vapo-saveur® consiste à placer entre les deux cloches le filtre à onde « intelligent » qui est réalisé en fibres naturelles, antibactérien. Le filtre à ondes reste humide 90 minutes en cuisson maximum.

Mode d'emploi du Vapo-saveur® :

1. Déposer le filtre préformé sur la cloche perforée
2. Faire descendre la cloche étanche au dessus de l'ensemble, repérer les trois ergots sur la cloche perforée et les trois encoches sur la cloche étanche et refermer en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre

3. Retourner le Vapo-saveur®, mouiller le centre de la cloche avec environ 70g d'eau chaude ou non. Un mouvement rotatif de la cloche assurera une bonne répartition de l'eau sur l'ensemble du filtre. Laisser éventuellement égoutter l'excédent d'eau.
4. Déposer vos produits à cuisiner sur un plat ou une assiette prévue pour passer au micro-ondes. Placer votre Vapo-saveur® sur l'ensemble.
5. Régler la puissance et le temps nécessaire à la cuisson selon les indications du livre de recettes.

Universalité du Vapo-saveur® :

Le Vapo-saveur® est adapté à tous les micro-ondes.

Les plats utilisés dans le micro-ondes peuvent être en plastique, en céramique, en verre ou en métal sans créer d'arc électrique.

Le filtre à ondes « intelligent » :

D'origine naturelle et 100% organique, la structure à nano fibrilles du filtre est fabriquée à base de pulpe de bois. Les nano fibrilles sont indispensables pour permettre le bon fonctionnement du filtre. Ces nano-fibrilles sont hydrophiles et assurent une absorption optimale de l'humidité.

Le filtre limite la prolifération de bactéries de manière naturelle, il est en outre traité avec un anti bactérien.

Le processus de fabrication de la fibre a été récompensé par le « European Award for the Environment » de l'Union Européenne.

Entretien de la cloche Vapo-saveur® :

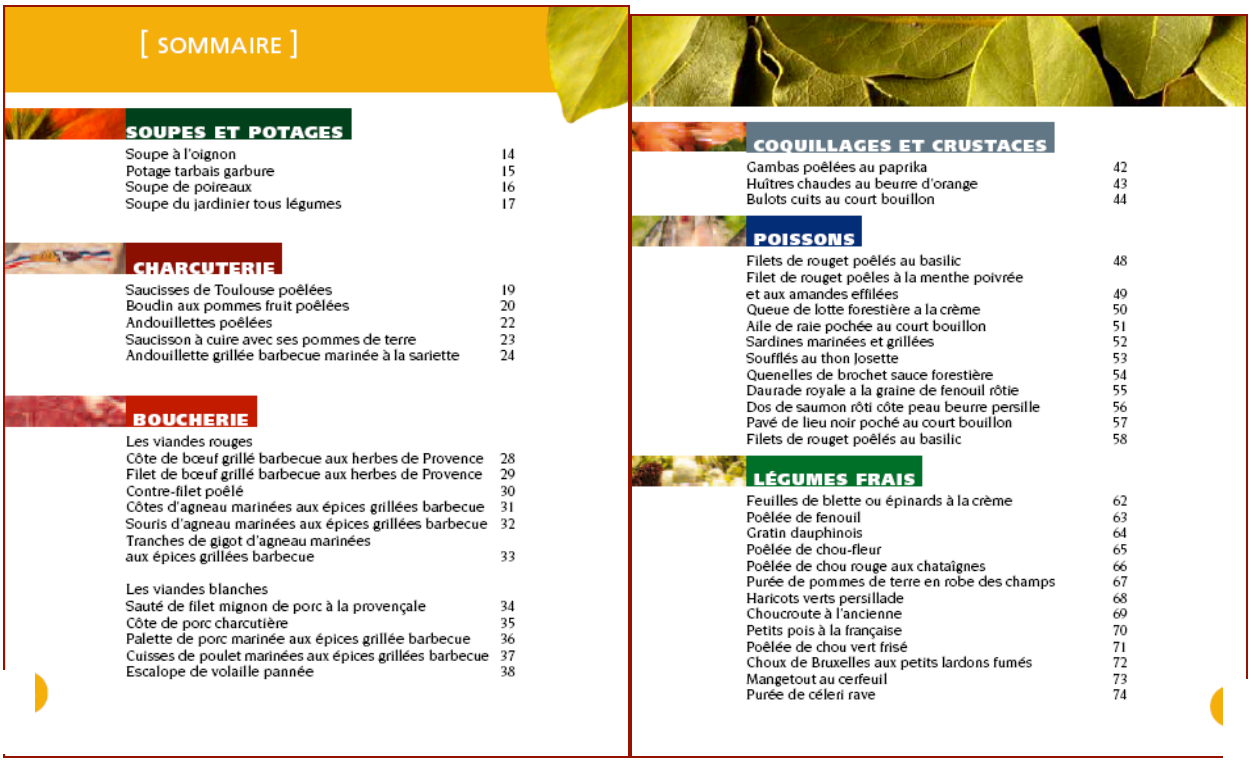
La cloche est livrée avec trois filtres de couleur :

- Un rouge pour la viande
- Un verre pour les légumes
- Un caramel pour la pâtisserie

La cloche Vapo-saveur® se nettoie sous l'eau du robinet ou en machine. Le filtre peut être nettoyé à l'eau et au savon ou dans un lave-linge à une température de 30°.
En cas de rétrécissement du filtre suite au lavage, il suffit avant de le replacer sur la cloche perforée de l'humidifier sous le robinet d'eau et il retrouvera facilement sa forme d'origine.

Quelques recettes issues du Guide de recettes "*à toute vapeur*" de Georges Pralus:

Le sommaire :



[SOMMAIRE]

SOUPES ET POTAGES

Soupe à l'oignon 14
Potage tarbais garbure 15
Soupe de poireaux 16
Soupe du jardinier tous légumes 17

CHARCUTERIE

Saucisses de Toulouse poêlées 19
Boudin aux pommes fruit poêlées 20
Andouillettes poêlées 22
Saucisson à cuire avec ses pommes de terre 23
Andouillette grillée barbecue marinée à la sariette 24

BOUCHERIE

Les viandes rouges
Côte de bœuf grillé barbecue aux herbes de Provence 28
Filet de bœuf grillé barbecue aux herbes de Provence 29
Contre-filet poêlé 30
Côtes d'agneau marinées aux épices grillées barbecue 31
Souris d'agneau marinées aux épices grillées barbecue 32
Tranches de gigot d'agneau marinées
aux épices grillées barbecue 33

Les viandes blanches
Sauté de filet mignon de porc à la provençale 34
Côte de porc charcutière 35
Palette de porc marinée aux épices grillée barbecue 36
Cuisses de poulet marinées aux épices grillées barbecue 37
Escalope de volaille pannée 38

COQUILLAGES ET CRUSTACES

Gambas poêlées au paprika 42
Huîtres chaudes au beurre d'orange 43
Bulots cuits au court bouillon 44

POISSONS

Filets de rouget poêlés au basilic 48
Filet de rouget poêles à la menthe poivrée
et aux amandes effilées 49
Queue de lotte forestière a la crème 50
Aile de raie pochée au court bouillon 51
Sardines marinées et grillées 52
Soufflés au thon Josette 53
Quenelles de brochet sauce forestière 54
Daurade royale a la graine de fenouil rôtie 55
Dos de saumon rôti côte peau beurre persille 56
Pavé de lieu noir poché au court bouillon 57
Filets de rouget poêlés au basilic 58

LÉGUMES FRAIS

Feuilles de blette ou épinards à la crème 62
Poêlée de fenouil 63
Gratin dauphinois 64
Poêlée de chou-fleur 65
Poêlée de chou rouge aux chataîgnes 66
Purée de pommes de terre en robe des champs 67
Haricots verts persillade 68
Choucroute à l'ancienne 69
Petits pois à la française 70
Poêlée de chou vert frisé 71
Choux de Bruxelles aux petits lardons fumés 72
Mangetout au cerfeuil 73
Purée de céleri rave 74

[SOMMAIRE]

LÉGUMES FRAIS (suite)

Emincé de chou frisé	75
Carottes vichy	76
Blettes au gratin	77
Mini-ratatouille	78
Endives braisées au beurre d'orange	79
Carottes fanées	80
Poêlée de cèpes	81
Tranches de céleri rave grillées	82
Asperges	83
Demie courgette rôtie	84
Mini poireaux à la vinaigrette allégée	85

FÉCULENTS

Tagliatelles fraîches	88
Pâtes sèches	89
Lasagnes forestières au thon	90
Semoule de couscous	91
Couscous	92
Riz pilaw basmati	93
Riz créole	94
Riz pilaw	95

DESSERTS

Riz au lait	98
Gâteau aux pommes	99
Poires rôties au sirop	100
Comment réchauffer des crêpes	101
Tarte Tatin	102
Moelleux aux pommes	103
Bananes rôties dans leurs peaux	104
Flan au caramel	105
Ile flottante aux pralines	106

Les recettes :

CHARCUTERIE

[SAUCISSON à CUIRE avec ses POMME de TERRES]

PUISSANCE : 1 000 W — **TEMPS DE CUISSON :** 14 min.

USTENSILES :
- Vapo-Saveur®
- Plat rond en céramique, Pyrex ou autres haut de 6 à 10 cm
- Plateau en céramique
- Film étirable spécial micro-ondes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :
- 1 saucisson à cuire cru de 600 g
- 8 pommes de terre roseval (en moyenne 600 g)
- 1 tasse d'eau chaude du robinet
- Sel fin et poivre blanc

RÉALISATION :
- Mettre dans le plat de votre choix le saucisson entouré des pommes de terre non épluchées préalablement lavées et salées
- Recouvrir le plat d'un film étirable et le mettre sur le plateau
- Déposer dessus la cloche Vapo-Saveur® préalablement mouillée. Cuire 15 mn au micro-ondes à 1000 watts
- Après cuisson retirer le film, sortir le saucisson, le couper en tranches de 2 cm et servir avec les pommes de terre et du beurre frais

BOUCHERIE

[CÔTE DE BŒUF GRILLÉ BARBECUE AUX HERBES DE PROVENCE]

PUISSANCE : 440 W — **TEMPS DE CUISSON :** 5 min. + 3 à 4 min. sur le grill

USTENSILES :
- Vapo-Saveur®
- Barbecue électrique, gaz ou au charbon de bois
- Film étirable spécial micro-ondes
- 1 rond de papier sulfurisé

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :
- 1,200 kg de côte de bœuf (Charolais)
- 10 g d'herbes de Provence fraîches ou une cuillère à café d'herbes de Provence séchées
- 2 cuillères à café d'huile d'olive vierge
- Sel fin et poivre gris

RÉALISATION :
- Mettre dans une assiette la côte de bœuf, la passer dans l'huile avec les herbes, la plier dans un film étirable, faire mariner 12 heures au réfrigérateur.
- Sortir 15 mn avant cuisson la côte du réfrigérateur et retirer le film étirable.
- Mettre l'assiette sur le plateau en céramique.
- Recouvrir celle-ci avec le rond de papier sulfurisé.
- Déposer dessus la cloche vapo-saveur® préalablement mouillée.
- Chauffer, sans la cuire, 6 mn la côte de bœuf au micro-ondes à 440 watts. La température de la viande passe de +4° à +40° à cœur. La garder au chaud sous la cloche maximum 15 mn pour faire reposer la viande.
- Lorsque le grill est chaud, retirer le film et faire griller 3 à 4 mn de chaque côté.

L'ASTUCE DE MAÎTRE GEORGES
Servir sur assiettes chaudes la côte découpée en tranches avec des haricots vert cuits au préalable sous la cloche vapo-saveur®.

[ASPERGES]

PUISSANCE : 1 000 W

TEMPS DE CUISSON : 8 min.

USTENSILES :
- Vapo-Saveur®
- Plat rond en céramique, Pyrex ou autres
- Plateau en céramique
- Film étirable spécial micro-ondes

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :
- 400 g d'asperges vertes ou blanches
- Une tasse d'eau gazeuse (5 cl)
- Sel fin

RÉALISATION :
- Éplucher les asperges et couper l'extrémité des tiges à la même longueur (10 à 12 cm)
- Laver les asperges et les placer sur une grande assiette
- Verser la tasse d'eau gazeuse, saler puis recouvrir d'un film étirable percé en son centre
- Mettre le plat sur son plateau
- Déposer dessus la cloche Vapo-Saveur® préalablement mouillée, et cuire 8 mn au micro-ondes à 1000 watts

L'ASTUCE DE MAÎTRE GEORGES
Pour fixer la chlorophylle sur les asperges vertes ainsi que pour tous les légumes verts, les mouiller avec de l'eau gazeuse et les protéger avec du film étirable que l'on retire aussitôt après cuisson

[ÎLE FLOTTANTE AUX PRALINES]

PUISSANCE : 600 W

TEMPS DE CUISSON : 2 min.

USTENSILES :
- Vapo-Saveur®
- Saladier
- Plat en céramique rond, Pyrex ou autres
- Plateau en céramique
- Film étirable spécial micro-ondes
- Un plateau pour déposer le plat rond dessus.

INGRÉDIENTS pour 2 personnes :
- 6 blancs d'œuf
- 50 g de sucre glace
- 50 g de pralines rouges concassées
- 1 pincée de sel fin

RÉALISATION :
- Mettre les blancs d'œuf dans le saladier avec une pincée de sel puis les battre au fouet manuellement ou au batteur à vitesse moyenne. S'arrêter avant qu'ils ne soient trop fermes
- Incorporer le sucre glace en pluie tout en roulant les blancs délicatement avec une spatule ou cuillère et mélanger jusqu'à ce que le sucre glace soit bien intégré
- Mettre les pralines concassées grossièrement au fond du plat rond et y verser dessus les blancs en neige. Bien lisser le dessus avec une spatule, déposer sur le plat un film étirable percé en son centre
- Mettre le plat sur le plateau
- Déposer dessus la cloche Vapo-Saveur®, préalablement mouillée, et cuire 2 mn au micro-ondes à 600 watts
- Pour le service démouler l'île flottante en la retournant dans un plat rond et verser autour une crème anglaise froide